



**Universidad  
Zaragoza**

# TRABAJO DE FIN DE GRADO

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA  
Y DEPORTE

**“AUTOCONCEPTO RELACIONADO CON ABANDONO DEPORTIVO”**

**“SELF-CONCEPT ASSOCIATED TO SPORT DROPOUT”**

Autora:

María Durán Marco

Director/a:

M<sup>a</sup> Rosario Romero Martín

Facultad de Ciencias de la Salud y Deporte  
2019/2020

## - RESUMEN:

En el presente Trabajo de Fin del Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, se ha fijado como propósito, la evaluación del autoconcepto físico en la adolescencia. El estudio tiene como propósito describir y comparar los resultados obtenidos de las distintas dimensiones que conforman el autoconcepto físico y evidenciar si existen diferencias significativas entre las variables de género y de perfil deportivo de los sujetos encuestados. El total de los participantes ha sido de 194, todos ellos estudiantes del Instituto de Educación Secundaria Virgen del Pilar de Zaragoza, de entre 14 y 18 años. Se han dividido en tres grupos: deportistas, ex deportistas y sedentarios. Para la recogida de datos, se ha utilizado el Cuestionario de Autoconcepto Físico de Goñi et al. (2006), donde se estructura el autoconcepto físico en seis dimensiones: habilidad deportiva, condición física, atractivo físico, fuerza, autoconcepto físico general y autoconcepto general. Además, previo al cuestionario, se añade un anexo que debe ser cumplimentado, donde se indica el género, la edad y el tipo de perfil deportivo. Los resultados del estudio concluyen que quienes practican deporte tienen mayores índices de autoconcepto, frente a los que han abandonado la actividad físico deportiva o los que nunca la han practicado. Los valores de autoconcepto, relacionado con el género son superiores en el género masculino, frente al femenino.

Palabras clave: adolescencia, autoconcepto, perfil deportivo, género, abandono deportivo.

## INDICE:

1- INTRODUCCION	3
2- JUSTIFICACIÓN DE LA ELECCIÓN	4
3- OBJETIVOS.	5
4- MARCO TEÓRICO	6
4.1- EJERCICIO FISICO, DEPORTE Y ADOLESCENCIA	6
4.2- AUTOCONCEPTO Y AUTOCONCEPTO FÍSICO	9
4.3- AUTOCONCEPTO FÍSICO Y ACTIVIDAD	11
FISICO-DEPORTIVA EN LA ADOLESCENCIA	
5- METODOLOGÍA	13
5.1- DISEÑO	13
5.2- PARTICIPANTES	13
5.3- INSTRUMENTOS Y VARIABLES	15
5.4- TRATAMIENTO DE LOS DATOS	17
5.5- PROCEDIMIENTO	18
6- RESULTADOS	19
6.1- DATOS DESCRIPTIVOS	19
6.2- DATOS COMPARATIVOS	25
7- DISCUSIÓN	30
8- CONCLUSIONES	35
9- LIMITACIONES DEL ESTUDIO	39
10-BIBLIOGRAFIA	40
11-ANEXOS	46

## 1- INTRODUCCION

A continuación, se muestra el Trabajo de Fin de Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, que tiene como objetivos medir el autoconcepto físico en un grupo de estudiantes entre 14 y 18 años, del Instituto de Educación Secundaria Virgen del Pilar de Zaragoza, conocer los resultados de las dimensiones que lo conforman y evidenciar las diferencias que puedan existir a nivel estadístico entre las variables de género y de perfil deportivo.

El número de participantes es de 194, divididos en tres tipos de perfiles: deportistas, ex-deportistas y sedentarios. También se diferencian en género y en practicas deportivas colectivas o individuales.

La estructura del trabajo es ordenada y concisa, en primer lugar, se exponen los motivos de la elección del tema de trabajo, seguido de los objetivos del mismo, donde se incluye cual será el objeto de investigación. Tras esto, se debe fundamentar teóricamente el tema escogido, analizando y describiendo la información actual recogida de diferentes estudios e investigaciones. Después de haber realizado la intervención estadística, se deben exponer los resultados obtenidos, así como la discusión entre los datos y los de otras investigaciones similares, relacionándolos y contrastándolos. Tras esto, se redactan las conclusiones teniendo en cuenta la información y los datos del estudio y de los que hemos analizado paralelamente. Por último, la bibliografía, se conformará de las referencias de los estudios, revistas, libros y documentos, utilizados para la recogida de información.

## 2- JUSTIFICACIÓN DE LA ELECCIÓN:

Este Trabajo de Fin de Grado, me ha ayudado a poner en práctica muchos de los conocimientos adquiridos durante el Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Sobre todo, para la elección del tema de investigación, tuve en cuenta aspectos que habían sido importantes durante mi trayectoria deportiva y que pudiesen ser vinculados con temas estudiados durante los 4 años de grado.

Durante mi carrera deportiva como jugadora de fútbol sala, tuve problemas de salud, que me impedían desarrollar mi potencial al completo. Esto disminuyó mi motivación para continuar practicando, ya que me sentía menos competente que el resto de compañeras y como consecuencia, mi autoconcepto fue disminuyendo hasta tomar la decisión de abandonar por completo el deporte competitivo.

Fue este hecho, lo que me ayudó a determinar con facilidad el objetivo de mi Trabajo de Fin de Grado; que pudiese comparar el autoconcepto de personas (adolescentes) que practican deporte y de los que han abandonado o nunca lo han practicado.

### 3- OBJETIVOS:

El principal objetivo de la investigación, es realizar un análisis comparativo de los niveles de autoconcepto en función de tres tipos de perfiles: deportistas en activo, ex deportistas y sedentarios, para poder afirmar o negar la hipótesis de que el nivel de autoconcepto es inferior en personas que han abandonado o que nunca han practicado actividad deportiva.

Como segundo objetivo de este trabajo, pretendo averiguar si existen diferencias en el autoconcepto, en la variable género, para negar o afirmar la hipótesis de que las mujeres tienen una menor percepción positiva de ellas mismas, frente a los hombres. También se analizará si existen variaciones en el autoconcepto, en el deporte individual frente al colectivo, pudiendo negar o afirmar la hipótesis de que el autoconcepto puede ser menor en deportes individuales, por recaer toda la responsabilidad deportiva en uno mismo y tener un nivel de auto exigencia mayor.

Por último, como objetivo personal, aprender y mejorar el uso de los programas estadísticos utilizados como es Excel y SPSS, para futuros trabajos e investigaciones.

#### 4- MARCO TEORICO:

##### 4.1- EJERCICIO FÍSICO, DEPORTE Y ADOLESCENCIA

Para comprender el concepto de ejercicio físico y deporte, se debe explicar la idea de Actividad física, como determina la OMS (Organización Mundial de la Salud), que hace referencia a cualquier tipo de movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos y que produzca un aumento del consumo de energía con respecto al estado de reposo.

La OMS atribuye la definición de ejercicio físico, a las actividades físicas que se realizan de una forma planificada, estructurada, repetitiva y realizada con objetivos relacionados con la mejora o el mantenimiento de las capacidades físicas.

El termino deporte, definido por el Consejo de Europa en la Carta Europea del Deporte (1992) se resume en las actividades físicas orientadas al juego o la competición, cuya practica requiere de entrenamiento y normas que cumplir.

Existen varios estudios que realizan trabajos de investigación sobre las variables motivacionales para la práctica de actividad físico-deportiva o para el abandono de la misma, en población adolescente. Según Castro-Sánchez et al. (2016), el porcentaje de jóvenes activos de la muestra estudiada, se explica, entre otros aspectos, por la influencia familiar, como también destaca otro estudio (Esteve Rodrigo, Musitu Ochoa y Murillo, 2005).

Gil, Cuevas Campos, Contreras Jordán y Díaz (2012), realizaron una investigación que relacionaba los hábitos de vida activa de los adolescentes, con las percepciones personales y el abandono deportivo. Había aspectos que se relacionaban con la practica y otros con el abandono, siempre diferenciando los resultados por género. Sentirse bien, es una de las percepciones que los participantes consideraban importante para realizar actividad física, junto con la diversión que sentían al practicar, además de la mejora del aspecto físico, curiosamente mayor en chicas.

Estas motivaciones también son resultado de otra investigación (Gómez, Escribá, Gálvez, Tárraga y Tárraga, 2017), que indica la diversión, el hecho de hacer ejercicio, estar con los amigos y el placer de practicar actividad físico-deportiva, como los principales motivos de la practica en la población adolescente.

De nuevo Gil et al. (2012), distinguían que el sexo masculino, predominaba en valoraciones positivas hacia la práctica físico-deportiva, frente al sexo femenino que lideraba los porcentajes que se vinculaban con los motivos de abandono deportivo, entre los que se diferenciaban: considerar como una pérdida de tiempo el realizar actividad físico-deportiva, la importancia del aspecto físico al vestir con ropa deportiva o no tener compañía para realizar actividad.

En los últimos datos de la encuesta de hábitos deportivos en España realizada en 2015 y recogida en el Anuario de Estadísticas Deportivas de 2018, se registra que un 87% de encuestados de entre 15 y 19 años, realiza actividad físico-



deportiva. Estos valores van descendiendo a la vez que aumenta la edad, hasta un 10,9% en la población de 75 años. La media de la muestra que realiza actividad física esta en un 53,5%, aproximadamente la mitad de la población encuestada mayor de 15 años, un 59,8% hombres y un 47,5% mujeres. En cuanto a la edad de inicio para practicar actividad física, los porcentajes descienden a medida que aumenta la edad de la muestra, los menores de 15 años ocupan un 68,2%, entre 15 y 24 años un 19,1% decide empezar a practicar actividad física, la población comprendida en el rango de 25 a 44 años coincide con un 9,1%, y un 3,7% corresponde con los mayores de 45 años.

Entre los motivos de practica de actividad física destaca principalmente la necesidad de “estar en forma”, que abarca un 30% en los encuestados, seguido de la diversión y entretenimiento con un 23% y sólo un 14,8 %, practica para mantener o incrementar la salud. Dentro de los porcentajes de personas activas, solo el 9,8 % practica deporte federado, siendo el 77% chicos y un 23% en chicas.

Otro estudio similar (Hellín, Moreno y Rodríguez, 2004), habla sobre los motivos de la practica de actividad física en la región de Murcia. Curiosamente, la población más joven y sobre todo el género femenino, mostraba preocupación por la imagen corporal y la estética, que le motivaban para realizar actividad física, corroborando estudios anteriores (Gil, Cuevas Campos, Contreras Jordán y Díaz, A. (2012), donde también se observó una relación entre el incremento de edad y la necesidad de mantener o mejorar la salud.

## 4.2- AUTOCONCEPTO Y AUTOCONCEPTO FÍSICO

El autoconcepto se puede definir como el total de las distintas percepciones que cada persona tiene de sí misma (Fernández, 2009).

El autoconcepto físico, también se entiende como el conjunto de percepciones que tiene una persona acerca de sus habilidades y apariencia física (Esnaola, Rodríguez, y Goñi, 2011). Forma parte de uno de los dominios del autoconcepto, como también son el afectivo, social, académico, etcétera (Atienza, Balaguer, Moreno y Fox, 2004).

Para entender este concepto, se debe hacer referencia a las dimensiones que según Goñi, Ruiz de Azúa y Liberal (2004) tiene el autoconcepto físico: habilidad física, condición física, atractivo físico, fuerza, autoconcepto físico general y autoconcepto general. Goñi et al (2004), definen la habilidad física como la percepción de las cualidades para la práctica de los deportes: capacidad de aprender deportes, seguridad personal y predisposiciónn ante los deportes. La condición física, es la confianza del individuo en el estado físico que se encuentra. El atractivo físico, definido como la seguridad y satisfacción por la imagen propia. La fuerza se relaciona con verse y/o sentirse fuerte, tener seguridad y predisposición ante ejercicios que exigen fuerza. El autoconcepto físico general engloba la opinión y las sensaciones positivas en lo físico (felicidad, satisfacción, orgullo y confianza). Y el autoconcepto general explica el grado de satisfacción con uno mismo y con la vida en general.

El autoconcepto se ve influido por muchos factores como la edad, el género, el entorno personal y deportivo, el rendimiento... y este mismo influye directamente en algunos aspectos, según la evaluación que la persona hace de su autoconcepto (Campillo, Zafra y Redondo, 2008). Es por eso que más autores defiendan la importancia directa del autoconcepto para el bienestar personal, destacando que muchos aspectos conductuales se relacionan y/o explican con esta variable (López-Barajas, Álvarez, Martínez y Sánchez, 2010). Es cierto que el autoconcepto físico se ha relacionado bidireccionalmente con muchas conductas sobre todo en cuanto a hábitos de vida, trastornos alimenticios, práctica deportiva, evolución personal, etc., esto quiere decir que el autoconcepto físico podrá influir directamente en distintos aspectos personales o bien, que esos aspectos y/o variables, afecten directamente a la percepción de autoconcepto físico, es decir, que la percepción de una buena habilidad física y condición física, afectará a una mejor valoración del autoconcepto físico (Tello, Llorca y Martínez, 2009).

Esnaola Etxaniz (2008), habla del autoconcepto físico durante el ciclo vital en un estudio, que le ha permitido observar el descenso de las puntuaciones del autoconcepto físico, desde la adolescencia hasta la vejez, destacando que los valores son mayores en los varones.

Otros autores como Fernández y Zabala (2005), también hacen referencia y defienden la idea de que un mejor autoconcepto físico, aumenta el nivel de bienestar psicológico (relacionado con emociones positivas) y, viceversa,

puntuaciones bajas en autoconcepto se corresponderán con una carencia de emociones positivas.

#### 4.3- AUTOCONCEPTO FÍSICO Y ACTIVIDAD FISICODEPORTIVA EN LA ADOLESCENCIA

La práctica de actividad físico-deportiva en la adolescencia, se ve influida por muchos factores; el autoconcepto físico no sólo genera percepciones sobre la realidad física de cada persona, si no que derivan sentimientos, sensaciones y emociones que llevan a tener una relación mas o menos positiva con las dificultades que la practica físico-deportiva puede tener asociada. (Machargo, 2002).

Esta afirmación de Machargo, también ha sido tratada por otros autores como Garrido, García, Casero y Flores (2013), que argumenta que el autoconcepto y en concreto el autoconcepto físico, tienen repercusiones en el compromiso hacia la práctica física, puesto que la sensación de competencia o la apariencia física pueden facilitar u obstaculizar el acceso a las tareas deportivas. La inseguridad producida por unos valores bajos de autoconcepto, influirá a la hora de desarrollar tareas sometidas a la evaluación pública (Garrido, García, Casero y Flores (2013).

Otro de los factores y no menos importante, es la influencia de los padres y el entorno, que determinan en gran medida la autoestima, la motivación y el éxito (Samperio et al. 2016). Sí los padres y madres no han practicado, las tasas de abandono de los hijos son mayores (Folgar, Juan, y Boubeta, 2013).

Son muy comunes los casos de abandono deportivo durante la adolescencia, varios autores han hecho referencia a este hecho, determinando algunas causas y consecuencias. Como causas, también se incluyen la influencia del entorno y del autoconcepto.

Baena, Chillón, Martín-Matillas, López, Castillo, Zapatera y Tercedor (2012), apuntan varios motivos de abandono y no practica físico-deportiva, la falta de tiempo por los estudios y la pereza como principales causas, que también indican mayor incidencia en chicas que en chicos.

Otro factor que fomenta el abandono es el acceso al mundo laboral (Nuviala y Nuviala, 2005).

Baena et al. (2012) justifican también el abandono deportivo, con los estudios, las instalaciones deportivas lejanas y el entrenador.

Isorna et al. (2013), considera que, durante la ESO, abandonan en su mayoría chicas, normalmente por la obligación impuesta por el entorno para practicar, hecho argumentado también por otros autores como Folgar, Juan y Boubeta (2013), que, además, también determinan que hay mayores porcentajes de abandono durante la ESO (12-16 años), frente a otras edades y de mujeres frente a hombres.

## 5- METODOLOGÍA:

### 5.1- DISEÑO:

El estudio llevado a cabo es descriptivo, como indica Morales (2010), analiza una situación o estado actual de un grupo de sujetos, en este caso, el nivel de autoconcepto y sus dimensiones, en función de las variables dependientes que luego nombraremos. También es comparativo, pues coteja los datos de los distintos niveles de autoconcepto según el género, los diferentes perfiles de sujetos y el tipo de deporte (individual o colectivo).

### 5.2- PARTICIPANTES:

Para la realización de este estudio se ha contado con la participación de 194 sujetos, de los cuales 90 eran de género femenino, correspondiendo con el 46,4% del total y 104 de género masculino siendo el 53,6%, con edades comprendidas entre 14 y 18 años, estudiantes de la ESO.

Se hizo una distribución de los participantes según la situación físico-deportiva actual diferenciándolos en 3 perfiles: el 1 englobaba a los sujetos deportivamente activos, siendo el 51,5% del total, con 100 participantes (71 hombres, 29 mujeres), el perfil 2 los que lo habían sido en un pasado, ocupando el 27,8% con 54 personas (23 hombres, 31 mujeres) y el perfil 3 los que nunca habían practicado deporte, correspondiendo al 20,6% , correspondiendo con 40 sujetos (10 hombres, 30 mujeres).

Tabla 1  
Número de participantes distribuidos por perfil deportivo

	Perfil 1	Perfil 2	Perfil 3
Hombres	71	23	10
Mujeres	29	31	30
Total	100	54	40

Se hizo también otra distribución de los participantes, esta vez en función del tipo de deporte que practicaban o habían practicado: individual y colectivo, en perfil 1 y perfil 2; los que hacían actividad físico-deportiva individual eran 73 siendo el 37,6% (53 perfil 1, 20 perfil 2) y los que practicaban deporte de manera colectiva eran 81 correspondían con el 41,8% (57 hombres, 17 mujeres).

Tabla 2  
Número de participantes en tipo de deporte según perfil

	Individual	Colectivo
Perfil 1	53	57
Perfil 2	20	24
Total	73	81

### 5.3- INSTRUMENTOS Y VARIABLES:

Para la recogida de datos, se ha utilizado el Cuestionario de Autoconcepto Físico, elaborado por Goñi, Ruiz de Azúa y Rodríguez (2006). Este cuestionario, se compone de 6 dimensiones, diferenciando Habilidad Física, Condición Física, Atractivo Físico, Fuerza, Autoconcepto Físico General y Autoconcepto General. A su vez, cada una de ellas tiene 6 ítems, en total 36.

La dimensión de Habilidad Física, es definida por los autores como la percepción de las cualidad y habilidades para la practica de los deportes, la capacidad para aprender deporte y/o la seguridad personal y predisposición ante la practica deportiva.

La Condición Física, hace referencia a la forma física, la resistencia y energía física y/o la confianza en el propio estado físico.

Centrándonos en el Atractivo Físico, es definido como la percepción de la apariencia física propia, y/o la seguridad y satisfacción por la imagen propia.

Asimismo, la dimensión de Fuerza, se interpreta como el sentimiento de verse capaz para levantar peso, con seguridad ante los ejercicios que exigen fuerza y predisposición a realizar dichos ejercicios.

Por último, queda definir el Autoconcepto Físico General y el Autoconcepto General; el primero abarca las opiniones y sensaciones positivas en lo físico; el segundo el grado de satisfacción con uno mismo y con la vida en general.

De los 36 ítem, se diferencian los redactados de forma directa y de forma indirecta. Cada ítem directo, se mide con la escala Likert, que tiene una puntuación de 1 a 5, de falso a verdadero. Los ítems indirectos, se puntúan de 5



a 1, dando un valor de 5 a la opción de “falso” y 1 a la opción de “verdadero”, ya que se han redactado de forma negativa.

Las variables dependientes utilizadas para el estudio de los datos son las dimensiones del autoconcepto y como variables independientes el género, el tipo de perfil deportivo y el tipo de deporte, si en individual o colectivo.

Por último, previo al cuestionario, se ha añadido un anexo que debe ser cumplimentado, donde se establece el género, la edad y el tipo de perfil deportivo, además de una pregunta abierta donde se pregunta la opinión sobre la practica de actividad física de cada participante.

Debido a la dificultad encontrada para poder utilizar los baremos de puntuación, se ha establecido un método para valorar las puntuaciones de las dimensiones y del cuestionario. Para analizar los resultados de cada dimensión, se ha calculado la media, sumando la puntuación de cada ítem y dividiéndolo por el número de ítems que componen la dimensión. Así pues, el valor de cada dimensión estará entre 1 y 5, interpretando que el 5 será el más alto grado de acuerdo. Por lo tanto, para establecer el valor del autoconcepto de cada sujeto, se ha sacado la media de todos los ítems, sumando el valor de cada uno y dividiendo el resultado entre 36.

Link del cuestionario online:

- [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfDsyLK6\\_mYqcR2rt6gka6fgvR7xOncl0tC1cbpNvYiC5RNXQ/viewform?c=0&w=1](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfDsyLK6_mYqcR2rt6gka6fgvR7xOncl0tC1cbpNvYiC5RNXQ/viewform?c=0&w=1)

#### 5.4- TRATAMIENTO DE LOS DATOS:

Para el registro de los datos se ha utilizado el programa estadístico Microsoft Excel 2016 y para el tratamiento y análisis de los datos el programa estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) versión 24. Se han realizado análisis estadísticos descriptivos para todas las variables (cada una de las dimensiones del cuestionario y las previas a este: género, perfil del sujeto y tipo de deporte) y un estudio comparativo, a través de pruebas T de Student para muestras independientes según género, perfil del sujeto y tipo de deporte.

#### 5.5- PROCEDIMIENTO:

Una vez seleccionado el cuestionario para la medición del autoconcepto (CAF), debía de elegir también la población que necesitaba para el estudio. Decidí preguntar si podría ser posible la participación de alumnos del centro, al equipo de profesorado del instituto donde realicé mis estudios de Educación Secundaria Obligatoria y posterior Bachillerato. Gracias a la facilidad y accesibilidad que me brindaron, pude llevar a cabo esta fase del estudio.

Para facilitar y agilizar la cumplimentación del cuestionario, se realizó en formato digital y online, mediante la plataforma Google Drive. Pude utilizar la página web del instituto, donde escribí un post con el enlace directo al cuestionario. En el momento de la recogida de información dentro del aula, se explicó brevemente el objetivo del estudio y la manera de llegar al cuestionario, mediante sus teléfonos móviles (con permiso del profesorado, quien no puso impedimento

alguno). Para aquellos quienes no tenían acceso a internet en ese momento, se les dió la posibilidad de rellenar el cuestionario en papel, más tarde esos resultados se pasaron al mismo formato que los demás.

## 6- RESULTADOS:

A continuación, se presentan los resultados del análisis de datos se dividen en dos apartados: descriptivos y comparativos.

### 6.1- DATOS DESCRIPTIVOS

En primer lugar, describiremos la población. Las variables descritas son perfil deportivo, género según tipo perfil, tipo de deporte practicado, dimensiones de autoconcepto y género en las distintas dimensiones de autoconcepto.

#### - Tipo de perfil deportivo.

Como se observa en la tabla 1, el porcentaje de la muestra que practica deporte en la actualidad es del 51.5% (1); los sujetos que han abandonado el deporte corresponden con el 27.8% (2) y la parte de la muestra que nunca ha practicado deporte es del 20.6% (3).

Tabla 1  
Número de sujetos por perfil deportivo

	Frecuencia	Porcentaje
Perfil 1	100	51.5
Perfil 2	54	27.8
Perfil 3	40	20.6

- Género dentro de los perfiles deportivos.

En la tabla 2, se distingue el porcentaje de cada género, según el perfil deportivo.

Se puede observar que hay más chicos que practican deporte, más chicas que abandonan y que no practican.

Tabla 2  
Género y perfil deportivo

	Practica deporte	Ha abandonado	Nunca practica
Femenino	29 %	57.4 %	75 %
Masculino	71 %	42.6 %	25 %

- Tipos de deporte practicado.

La tabla 3 muestra el porcentaje correspondiente al tipo de deporte practicado, un 37.6 % individual (1) y un 41.8% colectivo (2). El porcentaje de personas que no practican ninguno es de 20,6%.

Tabla 3  
*Tipo de deporte practicado*

	Frecuencia	Porcentaje
Ninguno	40	20.6 %
Individual	73	37.6 %
Colectivos	81	41.8 %

Haciendo un cálculo del porcentaje incluyendo sólo los 2 tipos de deporte (individual y colectivo), distinguimos un 47.4 % de la muestra que practica deporte individualmente, frente a un 52.6% que dice practicar deporte colectivo.

- Valores de dimensiones autoconcepto

En la tabla 4 se describen las medias de las diferentes dimensiones del Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF) de los participantes (N=197), dentro de los valores de una escala Likert del 1 al 5.

Tabla 4

*Valores dimensiones autoconcepto*

	Valor Medio	Desviación Típica
Habilidad Deportiva	3.2263	.72769
Condición Física	3.3727	.69553
Atractivo Físico	3.6256	.99640
Fuerza	3.2533	1.03543
AFG	3.7703	1.05671
Autoconcepto general	3.9409	1.05193
Total Autoconcepto	3.5313	.76600

Entre las dimensiones distinguimos: Habilidad Deportiva, Condición Física, Atractivo Físico, Fuerza, Autoconcepto Físico General (AFG) y Autoconcepto General. Los valores medios de las dimensiones oscilan entre 3.23 (Habilidad Deportiva) y 3.94 (Autoconcepto General).

- Valor de las dimensiones de autoconcepto según género

En la tabla 5, se observan los valores superiores del género masculino, frente al femenino, en la media de los ítems. Los valores del perfil femenino están entre 2.88 (Habilidad Deportiva) y 3.74 (Autoconcepto General). Y los valores del perfil masculino oscilan entre 3.52 (Habilidad Deportiva) y 4.12 (Autoconcepto general).

Tabla 5  
*Género y valores de las dimensiones*

	Valor medio		Desviación típica	
	femenino	masculino	Femenino	masculino
Habilidad Deportiva	2.8815	3.5247	.67654	.56318
Condición Física	2.9274	3.7580	.91047	.90601
Atractivo Físico	3.3670	3.8494	1.04785	.97529
Fuerza	2.7278	3.7080	.94145	.93615
Autoconcepto Físico General	3.4448	4.0519	1.08901	.93597
Autoconcepto General	3.7389	4.1157	.82715	.66466
Total Autoconcepto	3.1807	3.8347	.64086	.66103

- Valor de las dimensiones de autoconcepto en función del tipo de deporte practicado.

A continuación, vemos la tabla número 6, donde se encuentran los valores medios de las diferentes dimensiones de autoconcepto, según el tipo de deporte practicado.

Tabla 6  
*Tipo de deporte y valores de las dimensiones*

	Valor medio		Desviación típica	
	Individual	Colectivo	Individual	Colectivo
Habilidad Deportiva	3.1881	3.4905	.66046	.60899
Condición Física	3.2146	3.8206	.97835	.89357
Atractivo Físico	3.6283	3.6934	1.07187	1.00535
Fuerza	3.1452	3.6049	1.08786	1.00707
Autoconcepto Físico General	3.6904	3.9716	1.15914	.89367
Autoconcepto General	3.8662	4.0716	.83141	.70919
Total Autoconcepto	3.4529	3.7757	.73602	.67496

Los valores medios de deporte individual (1) se encuentran entre 3.14 (Fuerza) y 3.87 (Autoconcepto General). Los de deporte colectivo (2) oscilan entre 3.49 (Habilidad Deportiva) y 4.07 (Autoconcepto General).



- Valores de las dimensiones del autoconcepto según el perfil deportivo

En la siguiente tabla, observamos los resultados de autoconcepto, de los tres tipos de perfiles deportivos. Los valores medios del perfil 1 (practica deporte actualmente) se encuentran entre 3.47 (Habilidad Deportiva) y 4.14 (Autoconcepto General). El perfil 3 sitúa su media entre 2.74 (Fuerza) y 3.81 (Autoconcepto General).

Tabla 7

*Perfil deportivo y dimensiones autoconcepto*

	Valor medio		
	Practica	Ha abandonado	Nunca ha practicado
Habilidad Deportiva	3.4707	3.1049	2.7792
Condición Física	3.7880	3.0617	2.7542
Atractivo Físico	3.7437	3.5123	3.4833
Fuerza	3.6660	2.8704	2.7383
AFG	4.0020	3.5352	3.5083
Autoconcepto general	4.1437	3.6605	3.8125
Total autoconcepto	3.8025	3.2896	3.1796

## 6.2- DATOS COMPARATIVOS.

A continuación, se contrastan los datos de los distintos niveles de autoconcepto según el género, los diferentes perfiles de sujetos y el tipo de deporte (individual o colectivo).

### - Estudio comparativo de autoconcepto según género

Se puede observar en la tabla 8, que, tras aplicar los estadísticos necesarios, los datos indican que hay diferencias significativas en todos los ítems, en función del género, ya que los valores de significación obtenidos son inferiores a 0.05 ( $p < 0,05$ ).

Tabla 8  
*Análisis comparativo de autoconcepto según género*

	Prueba de Levene de igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
	F	sig	t	gl	Sig. (bitateral)	Dif. de media	Dif. de error estándar	95% de intervalo de confianza de la dif.	
								Inferior	Superior
Habilidad Deportiva	2.855	.093	-7.226	192	.000	-.64320	.08902	-.81878	-.46762
Condición Física	.189	.664	-6.353	192	.000	-.83061	.13073	-1.08846	-.57275
Atractivo Físico	.259	.611	-3.318	192	.001	-.48232	.14535	-.76900	-.19564
Fuerza	.278	.599	-7.254	192	.000	-.98024	.13513	-1.24676	-.71371
AFG	3.686	.056	-4.176	192	.000	-.60711	.14538	-.89385	-.32037
Autoc. General	3.807	.052	-3.516	192	.001	-.37682	.10717	-.58820	-.16544
Total Autoc.	.392	.532	-6.971	192	.000	-.65406	.09383	-.83913	-.46898

- Análisis comparativo de autoconcepto según perfil deportivo 1 y 2.

En la tabla 9, se comparan las dimensiones del CAF (Cuestionario de Autoconcepto Físico) en función de dos de los perfiles deportivos, perfil que sigue practicando y perfil que ha abandonado (perfil 1 y 2). Los datos muestran que si que existen diferencias significativas ( $p < 0,05$ ) en todos los ítems, excepto en atractivo físico ( $p > 0,05$ ).

Tabla 9  
Análisis comparativo de autoconcepto según perfil 1 y 2

	Prueba de Levene de igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
	F	sig	t	gl	Sig. (bitateral)	Dif. de media	Dif. de error estándar	95% de intervalo de confianza de la dif.	
								Inferior	Superior
Habilidad Deportiva	.641	.424	3.443	152	<b>.001</b>	.36573	.10622	.15587	.57559
Condición Física	2.386	.125	4.679	152	<b>.000</b>	.72627	.15521	.41963	1.03292
Atractivo Físico	.105	.746	1.327	152	<b>.186</b>	.23132	.17427	.11298	.57562
Fuerza	.029	.865	4.707	152	<b>.000</b>	.79563	.16902	.46170	1.12956
AFG	.152	.697	2.728	152	<b>.007</b>	.46681	.17110	.12878	.80485
Autoc. General	2.467	.118	3.862	152	<b>.000</b>	.48317	.12512	.23597	.73037
Total Autoc.	.195	.659	4.468	152	<b>.000</b>	.51292	.11479	.28614	.73971

- Análisis comparativo de autoconcepto según perfil deportivo 1 y 3.

La tabla 10, muestra los resultados del análisis comparativo entre el perfil 1 y 3, los sujetos que practican y los que nunca lo han hecho. Tras el estudio comparativo, vemos en la tabla que existen diferencias significativas ( $p < 0,05$ ) en todas las dimensiones, excepto en atractivo físico ( $p > 0,05$ ).

Tabla 10  
Análisis comparativo de autoconcepto según perfil 1 y 3

	Prueba de Levene de igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
	F	Sig	t	gl	Sig. (bitateral)	Dif. de media	Dif. de error estándar	95% de intervalo de confianza de la dif.	
								Inferior	Superior
Habilidad Deportiva	1.387	.241	5.950	138	<b>.000</b>	.69150	.11621	.46171	.92129
Condición Física	.194	.660	6.485	138	<b>.000</b>	1.03383	.15942	.71860	1.34906
Atractivo Físico	.101	.751	1.354	138	<b>.178</b>	.26033	.19227	-.11984	.64050
Fuerza	2.848	.094	5.230	138	<b>.000</b>	.92767	.17736	.57698	1.27836
AFG	.354	.553	2.578	138	<b>.011</b>	.49367	.19146	.11509	.87225
Autoc. General	.017	.896	2.513	138	<b>.013</b>	.33117	.13176	.07063	.59170
Total Autoc.	.746	.389	5.034	138	<b>.000</b>	.62295	.12374	.37828	.86762

- Análisis comparativo de autoconcepto según perfil deportivo 2 y 3.

En la tabla 11, se comparan los perfiles 2 y 3. Los datos señalan que no hay diferencias significativas ( $p>0,05$ ) en las dimensiones, excepto en habilidad deportiva ( $p>0,05$ ), que si se dan diferencias significativas.

Tabla 11  
Análisis comparativo de autoconcepto según perfil 2 y 3

	Prueba de Levene de igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
	F	Sig	t	gl	Sig. (bitateral)	Dif. de media	Dif. de error estándar	95% de intervalo de confianza de la dif.	
								Inferior	Superior
Habilidad Deportiva	.099	.754	2.263	92	<b>.026</b>	.32577	.14397	.03984	.61170
Condición Física	2.782	.099	1.590	92	<b>.115</b>	.30756	.19340	-.07654	.69167
Atractivo Físico	.282	.597	.133	92	<b>.894</b>	.02901	.21795	-.40386	.46189
Fuerza	1.525	.220	.664	92	<b>.508</b>	.13204	.19888	-.26295	.52703
AFG	.046	.831	.121	92	<b>.904</b>	.02685	.22219	-.41445	.46815
Autoc. General	1.179	.280	-.829	92	<b>.355</b>	-.15201	.16357	-.47688	.17286
Total Autoc.	1.141	.288	.773	92	<b>.442</b>	.11003	.14242	-.17284	.39289

- Análisis comparativo de autoconcepto entre deporte individual y colectivo.

En la tabla 12, se muestran los resultados del estudio comparativo del autoconcepto, en función del tipo de deporte, individual y colectivo. Los datos indican que hay diferencias significativas ( $p<0,05$ ) en todas las dimensiones, excepto en atractivo físico, autoconcepto físico general y autoconcepto general, que si hay diferencias significativas ( $p>0,05$ ).

Tabla 12

*Análisis comparativo de autoconcepto según tipo de deporte*

	Prueba de Levene de igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
	F	Sig.	t	gl	Sig. (bitateral)	Dif. de media	Dif. de error estándar	95% de intervalo de confianza de la dif.	
								Inferior	Superior
Habilidad Deportiva	.102	.750	-3.054	152	<b>.003</b>	-.31245	.10230	-.51456	-.11034
Condición Física	1.793	.183	-4.017	152	<b>.000</b>	-.60596	.15084	-.90398	-.30795
Atractivo Físico	.196	.659	-.389	152	<b>.698</b>	-.06511	.16742	-.39587	.26566
Fuerza	1.010	.317	-2.723	152	<b>.007</b>	-.45973	.16883	-.79328	-.12619
AFG	5.522	.020	-1.695	152	<b>.092</b>	-.28119	.16590	-.60896	.04658
Autoc. General	.954	.330	-1.654	152	<b>.100</b>	-.20539	.12419	-.45075	.03996
Total Autoc.	.332	.565	-2.840	152	<b>.005</b>	-.32286	.11370	-.54750	-.09822

## 7- DISCUSION:

El estudio que presentamos, ha tenido como objetivo comparar los valores de autoconcepto en función de varios perfiles (género, perfil deportivo y tipo de deporte).

En este apartado, se exponen las interpretaciones de los resultados más relevantes, del análisis de datos de los cuestionarios realizados, así como la comparación de la interpretación de datos con los autores referentes en este tema de estudio.

Centrándonos en los valores totales del autoconcepto según el tipo de deporte, vemos que los valores en los sujetos que practican deportes colectivos son mayores que en los deportes individuales.

Esto podría explicarse por la menor tolerancia a los errores en los deportes individuales que en los colectivos, lo que influye directamente en los valores de ansiedad del sujeto y como consecuencia directa, a las valoraciones de autoconcepto como explican Verdaguer, Más, Ramón y Conti (2017).

En cuanto a los porcentajes de los perfiles de práctica físico-deportiva, abandono y no práctica, según el género, se destaca la inferioridad de sujetos femeninos que practican actividad físico deportiva, frente al género femenino. El número de personas que han abandonado y que nunca han practicado actividad físico deportiva, es menor en el género masculino. Es decir, abandonan el deporte más chicas que chicos y no practican deporte, mayor número de chicas que chicos.

Esta afirmación, coincide con Castillo, Balaguer, Duda y García Merita (2004), que también aseguran, que durante la adolescencia, aumenta el sedentarismo, afectando más a las chicas que a los chicos.

Este abandono, puede deberse a varios motivos, Baena et al. (2012), afirman que la falta de tiempo por los estudios y la pereza son las principales causas, reiterando la mayor incidencia en las chicas que en los chicos.

Otros dos estudios interesantes, Montero et al (2017) y Murcia et al (2006), también indican la inactividad física y el abandono deportivo, mayor en chicas que en chicos.

Este hecho nos invita a reflexionar acerca del motivo que fundamenta estos datos y una posible solución para evitarlo. Bajo mi punto de vista, fomentar desde la educación el deporte, sin distinción de género, sería una de las bases por las que deberíamos empezar.

Sabemos que la actividad físico-deportiva influye directamente sobre el autoconcepto y viceversa, como destacan Garrido et al (2013) quienes afirman que el autoconcepto y el autoconcepto físico en concreto, tienen repercusiones en el compromiso hacia la práctica física, dado que la sensación de competencia o la apariencia física pueden facilitar u obstaculizar la realización de estas tareas. Es por eso, que la percepción de competencia y la apariencia física, se relacionan directamente con los valores de autoconcepto y de práctica de actividad física.

Uno de los objetivos principales de este trabajo, era la comparación de los valores de autoconcepto en función de los tres perfiles de la muestra; perfil 1



(practican actividad física en la actualidad), perfil 2 (han abandonado la practica físico-deportiva) y perfil 3 (nunca ha practicado).

Centrándonos en los datos del análisis del autoconcepto, comparando el perfil 1 (practica actividad físico-deportiva) y perfil 2 (ha abandonado la actividad físico-deportiva) observamos que los valores de autoconcepto son superiores en el perfil 1.

Estos datos nos dicen dos cosas del estudio realizado: los sujetos que practican deporte tienen mejores niveles de autoconcepto y los que han abandonado, tienen niveles inferiores.

Según este hecho, pueden sacarse algunas conclusiones. La experiencia deportiva puede influir positivamente en el autoconcepto y que no haya abandono deportivo, o al revés, que la experiencia deportiva influya negativamente y se acabe dejando la actividad físico-deportiva. Esto coincide con una afirmación de Contreras et al (2010) donde dice que “las relaciones entre práctica y autoconcepto físico son bidireccionales” entendiendo esto como lo como la influencia mutua de esas dos variables.

Varios estudios han relacionado estos hechos y han aportado conclusiones.

Garrido et al (2013), apuntaron que la inseguridad que genera un bajo nivel de autoconcepto influye a la hora de realizar tareas que conlleven evaluación publica, como es el deporte.

Destacaron también en el mismo estudio, la mejora constante del autoconcepto en los sujetos que son activos físicamente, es por eso por lo que sus resultados en el Cuestionario de Autoconcepto Físico, sean superiores. Además, según

Moreno, Moreno, y Cervelló (2007), el autoconcepto físico tiene un efecto directo en la intención de seguir practicando actividad deportiva.

Los mismos autores, pero en un estudio de 2012, ya indicaron la mejora del autoconcepto en sujetos que realizaban frecuentemente actividad física, coincidiendo también con Contreras et al (2010).

En la misma línea, pero hablando desde la perspectiva del abandono, Contreras et al (2010), también apuntan que hay un descenso de autoconcepto como consecuencia del abandono de la practica deportiva.

Se compararon también los valores de autoconcepto, en función del perfil 1 y 3, donde el perfil 1, protagoniza los resultados más elevados.

Las causas de estos resultados están claras, la practica de actividad física influye en la mejora del autoconcepto, mientras que el abandono o la no practica, disminuye la percepción del autoconcepto, comentado extensamente en la tabla 7.

Tello, Llorca y Martínez (2009), destacan la influencia de la actividad físico-deportiva sobre el autoconcepto físico, ya que sí estás en buena forma física, el atractivo físico aumenta y con ello aumenta el autoconcepto. En este estudio, también se relacionan los ítems de Habilidad deportiva y condición física, puesto que, si los resultados de estos son buenos, el autoconcepto físico se ve influido y como consecuencia directa, el autoconcepto general también.

Por último, comparando el autoconcepto de los perfiles 2 y 3, se observa que las puntuaciones ligeramente superiores en perfil 2 son en Habilidad Deportiva,

Condición Física, Atractivo Físico y Fuerza. En la dimensión Autoconcepto Físico General, la puntuación de ambos perfiles coinciden. Los valores de Autoconcepto General y total de Autoconcepto son ligeramente mayores en el perfil 3.

Se observa, que los ítems en los que hay diferencias significativas, como Habilidad Deportiva y condición física, son los que están directamente relacionados con la práctica deportiva, es por eso, que tengan mayores valores los que si han practicado, frente a los que no.

Los valores de atractivo físico son muy similares, podría explicarse por la ausencia de relación significativa entre este ítem y la frecuencia de práctica físico-deportiva (Revuelta y Esnaola, (2015), puedes sentirte atractivo sin haber practicado actividad física y por ello aumentan los valores de autoconcepto físico. Lo mismo ocurre con la fuerza, ya que no solo es una característica que pueda valorarse en el ámbito físico-deportivo.

Es curioso observar que los valores de los ítems del perfil 3, son similares o incluso mayores en alguno de ellos, frente a los del perfil 2. Este hecho, se puede justificar por el descenso del autoconcepto tras el abandono deportivo (Contreras, Fernández, García, Palou y Ponseti (2010). Quizá, los sujetos que antes practicaban, tendrían valores de autoconcepto mas altos cuando practicaban actividad físico-deportiva, frente a los obtenidos tras abandonarla. Es posible que ocurra lo en algunos casos, que la baja autoestima y autoconcepto, inciten y motiven el abandono (Calva y Zamarripa (2015).

## 8- CONCLUSIONES:

A continuación, se exponen las conclusiones extraídas de este Trabajo de Fin de Grado, tras haber realizado un previo análisis de datos y observado los resultados de nuestra población en concreto.

- En el total de la muestra, las menores puntuaciones obtenidas en el análisis de los datos del cuestionario, se dan en atractivo físico, las mayores en el autoconcepto general. Las puntuaciones del Cuestionario de Autoconcepto Físico (CAF), oscilan entre 3,2 y 3,9, sobre un valor máximo de 5.
- El porcentaje del género femenino que practica deporte es notablemente menor que el del género masculino; el porcentaje de abandono es mayor en chicas. Por último, es mayor el porcentaje de chicas que nunca ha practicado deporte.
- Los valores de las todas las diferentes dimensiones del autoconcepto, son menores en el género femenino frente al masculino.
- En la comparación de los resultados del cuestionario, entre los participantes del perfil activo frente al que ha abandonado, las puntuaciones de todas las dimensiones son mayores en los sujetos que practican actividad físico-deportiva.

- Existen diferencias significativas en los valores del CAF (Cuestionario de Autoconcepto Físico) entre los perfiles 2 y 3, las personas que han abandonado y las que nunca han practicado. Las puntuaciones son más altas, en su mayoría, en aquellos que han practicado actividad físico-deportiva, pero han decidido dejarlo. En la dimensión de Fuerza, hay similitud en los resultados.
- Comparando los resultados del CAF, entre sujetos que practican deporte individual y colectivo, observamos que son mayores en deporte colectivo, exceptuando la dimensión de atractivo físico que es similar.
- La practica de actividad físico-deportiva, determina el aumento del autoconcepto en sus valores positivos.
- El abandono o no practica físico-deportiva, influyen en los bajos niveles de autoconcepto, determinando el acceso al deporte.

## CONCLUSIONS

The conclusions drawn from this Final Degree Project are presented below, after having carried out a previous data analysis and observed the results of our specific population.

- In the total sample, physical attractiveness has obtained the lowest scores in the analysis of the questionnaire data and the general self-concept has obtained the highest scores. The scores of the Physical Self-Concept Questionnaire (CAF) range between 3.2 and 3.9, over a maximum value of 5.
- The percentage of women who play sports is significantly lower than that of men; the dropout rate is higher in girls. Finally, the percentage of women who have never played sports is greater.
- The values of all the different dimensions of self-concept are lower in the female gender than in the male gender.
- Comparing the results of the questionnaire among active participants against those who have quit, the scores of all the dimensions are higher in the subjects who practice physical-sports activity.
- There are significant differences in the values of the CAF (Physical Self-Concept Questionnaire) between profiles 2 and 3, people who have quit and

those who have never practiced. The scores are higher, mostly, in those who have practiced physical-sports activity, but have decided to quit. In the Strength dimension, there is similarity in the results.

- Comparing the results of the CAF among subjects who practice individual and collective sports, we observe that there is a greater amount in collective sport, except for the physical-attractiveness dimension that is similar.
- The practice of physical-sports activity determines the increase in self-concept in its positive values.
- Abandonment or non-physical-sports practice influence low levels of self-concept, determining the access to sport.

## 9- LIMITACIONES DEL ESTUDIO.

Tras finalizar el estudio de este trabajo de Fin de Grado, se han considerado varias limitaciones en el mismo estudio y algunas propuestas a tener en cuenta para investigar en esta línea de trabajo:

- Los resultados del estudio no son extrapolables a otras situaciones, dado que no se ha pretendido hacer un estudio inferencial.
- La recogida de datos, es poco fiable, se realizó en un corto periodo de tiempo, influyendo en la rapidez de respuesta y por tanto en el tiempo de reflexión. Con más tiempo, podrían mejorarse los datos recogidos de la población.
- Para corroborar algunos resultados, se tendría que haber realizado una segunda intervención con la muestra, para comprobar variación en los datos.



## 10-BIBLIOGRAFÍA:

- Anuario de Estadísticas Deportivas 2018. (s.f.). Recuperado de [https://www.mecd.gob.es/serviciosalciudadanomecd/dms/mecd/serviciosalciudadanomecd/estadisticas/deporte/anuariodeporte/AED2018/Graficos\\_Anuario\\_de\\_Estadisticas\\_Deportivas\\_2018/Graficos\\_Anuario\\_de\\_Estadisticas\\_Deportivas\\_2018.pdf](https://www.mecd.gob.es/serviciosalciudadanomecd/dms/mecd/serviciosalciudadanomecd/estadisticas/deporte/anuariodeporte/AED2018/Graficos_Anuario_de_Estadisticas_Deportivas_2018/Graficos_Anuario_de_Estadisticas_Deportivas_2018.pdf)
- Atienza, F. L., Balaguer, I., Moreno, Y., & Fox, K. R. (2004). El perfil de autopercepción física: propiedades psicométricas de la versión española y análisis de la estructura jerárquica de las autopercepciones físicas. *Psicothema*, 16(3), 461-467.
- Baena, A. C. M., Chillón, P., Martín-Matillas, M., López, I. P., Castillo, R., Zapatera, B., & Tercedor, P. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad físico deportiva. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 12(1).
- Calva Vite, F. A., & Zamarripa Rivera, J. I. (2015). Aspectos motivacionales en el abandono y regreso a la actividad física.
- Campillo, N. C., Zafra, A. O., & Redondo, A. B. (2008). Relaciones entre la práctica de actividad física y el autoconcepto, la ansiedad y la depresión en chicas adolescentes. *Cuadernos de psicología del deporte*, 8(1), 61-77.

- Castillo, I., Balaguer, I., Duda, J. L., & García Merita, M. L. (2004). Factores psicosociales asociados con la participación deportiva en la adolescencia. *Revista latinoamericana de psicología*, 36(3).
- Contreras Jordán, O. R., Fernández Bustos, J. G., García López, L. M., Palou Sampol, P., & Ponseti, X. (2010). El autoconcepto físico y su relación con la práctica deportiva en estudiantes adolescentes. *Revista de Psicología del Deporte*, 19(1), 0023-39.
- ENCUESTA DE HÁBITOS DEPORTIVOS EN ESPAÑA 2015. (2015, diciembre). Recuperado de [http://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/en/dms/mecd/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/ehd/Encuesta\\_de\\_Habitos\\_Deportivos\\_2015\\_Sintesis\\_de\\_Resultados.pdf](http://www.mecd.gob.es/servicios-al-ciudadano-mecd/en/dms/mecd/servicios-al-ciudadano-mecd/estadisticas/deporte/ehd/Encuesta_de_Habitos_Deportivos_2015_Sintesis_de_Resultados.pdf)
- Esnaola Etxaniz, I. (2008). El autoconcepto físico durante el ciclo vital. *Anales de psicología*, 24(1).
- Esnaola, I., Rodríguez, A., & Goñi, E. (2011). Propiedades psicométricas del cuestionario de Autoconcepto AF5. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 27(1), 109-117.
- Esteve Rodrigo, J. V., Musitu Ochoa, G., & Murillo, M. L. (2005). Autoconcepto físico y motivación deportiva en chicos y chicas

adolescentes. La influencia de la familia y de los iguales. *Escritos de Psicología-Psychological Writings*, (7).

- Fernández, A. R. (2009). Autoconcepto físico y bienestar/malestar psicológico en la adolescencia. *Revista de Psicodidáctica*, 14(1), 155-158.
- Fernández, A. R., & Zabala, A. F. (2005). LOS COMPONENTES DEL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y EL AUTOCONCEPTO FÍSICO DE LOS ADOLESCENTES. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 465-480
- Folgar, M. I., Juan, F. R., & Boubeta, A. R. (2013). Variables predictoras del abandono de la práctica físico-deportiva en adolescentes.(Predictor variables of the dropping out of physical sport activity by teenagers). *CCD. Cultura\_Ciencia\_Deporte*. 文化-科技-体育 doi: 10.12800/ccd, 8(23), 93-102.
- 
- Garrido, R. E. R., García, A. V., Casero, M. V. M., & Flores, J. L. P. (2013). Autoconcepto físico multidimensional y barreras para la práctica física en la adolescencia. *Apunts Educación física y deportes*, (111), 23-28.
- Gil, P., Cuevas Campos, R., Contreras Jordán, O. R., & Díaz, A. (2012). Educación Física y hábitos de vida activa: percepciones de los adolescentes y relación con el abandono deportivo

- Hellín, P., Moreno, J. A., & Rodríguez, P. L. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la Región de Murcia. *Cuadernos de psicología del deporte*, 4.
- López-Barajas, D. M., Álvarez, F. O., Martínez, I. V., & Sánchez, M. L. Z. (2010). Estudio comparativo del autoconcepto físico en adolescentes en función del género y del nivel de actividad físico-deportiva. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (17), 38-41.
- Manuel Isorna, F., Francisco Ruiz, J., & Antonio Rial, B. (2013). Variables predictoras del abandono de la práctica físico-deportiva en adolescentes. *Cultura, Ciencia Y Deporte*, Vol 8, Iss 23, Pp 93-102 (2013), (23), 93.
- Montero, M. M., & Juan, F. R. (2017). Estudio longitudinal de los comportamientos y el nivel de actividad físico-deportiva en el tiempo libre en estudiantes de Costa Rica, México y España. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (31), 219-226.
- Moreno, J. A., Moreno, R., & Cervelló, E. (2007). El autoconcepto físico como predictor de la intención de ser físicamente activo. *Psicología y salud*, 17(2), 261-267.

- Murcia, J. A. M., Galindo, C. M., & Villodre, N. A. (2006). Actitudes hacia la práctica físico-deportiva según el sexo del practicante. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*,
- Nuviala Nuviala, A., & Nuviala Nuviala, R. (2005). ABANDONO Y CONTINUIDAD DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA ESCOLAR ORGANIZADA DESDE LA PERSPECTIVA DE LOS TÉCNICOS DE UNA COMARCA ARAGONESA. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte / International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 5 (20), 295-307.
- Revuelta, L., & Esnaola, I. (2015). Clima familiar deportivo y autoconcepto físico en la adolescencia. *European Journal of Education and Psychology*, 4(1).
- Samperio, J., Jiménez-Castuera, R., Lobato, S., Leyton, M., & Claver, F. (2016). Variables motivacionales predictoras de las barreras para la práctica de ejercicio físico en adolescentes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(2), 65-76.
- Tello, F. P. H., Llorca, J. A. S., & Martínez, L. N. (2009). El cuestionario de autoconcepto físico (CAF): análisis factorial confirmatorio y predictivo sobre el rendimiento académico global y específico del área de educación física [Physical Self Concept Questionnaire: Predictive and confirmatory factor...]. *Acción psicológica*, 6(2), 93-102.

- Verdaguer, F. X. P., Más, A. G., Ramón, J. C., & Conti, J. V. (2017). Diferencias de sexo respecto de la ansiedad asociada a la competición deportiva. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (31), 193-196.

## 11-ANEXOS:

### Cuestionario Autoconcepto Físico:

#### **CAF (CUESTIONARIO DE AUTOCONCEPTO FÍSICO)**

	FALSO	CASI SIEMPRE FALSO	A VECES VERDADERO /FALSO	CASI SIEMPRE VERDADERO	VERDADERO	
1. Soy bueno/a en los deportes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
2. Tengo mucha resistencia física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2
3. Tengo más fuerza que la mayoría de la gente de mi edad	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3
4. Físicamente me siento bien	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4
5. Me siento a disgusto conmigo mismo/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
6. <b>No</b> tengo cualidades para los deportes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6
7. Me quedo pronto sin aliento y tengo que bajar el ritmo o abandonar en los ejercicios físicos intensos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7
8. Me cuesta tener un buen aspecto físico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8
9. Me cuesta levantar tanto peso como los demás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9
10. Me siento feliz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10
11. Estoy en buena forma física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11
12. Me siento contento/a con mi imagen corporal	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12
13. Soy capaz de realizar actividades que exigen fuerza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13
14. En lo físico me siento satisfecho/a conmigo mismo/a	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14
15. <b>No</b> me gusta lo que estoy haciendo con mi vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15
16. Soy de las personas que están descontentas de cómo son físicamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16
17. Tengo más habilidad que la gente de mi edad practicando deportes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17
18. Puedo correr y hacer ejercicio durante mucho tiempo sin cansarme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18
19. Siento confianza en cuanto a la imagen física que transmito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	19
20. Destaco en actividades en las que se precisa fuerza física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	20